Formation pour la médecine du travail

Sommeil et gestion des rythmes de travail décalés

Lieux et dates de la formation

Lyon 10 et 11 mars 2016
Lyon 24 et 25 mars 2016

Durée de la formation : 2 jour (14 heures)
Tarifs : 990 € HT (1188 € TTC)
Groupe limité à 12 personnes

Les objectifs de la formation

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil et du rythme Veille-Sommeil.
- Comprendre les contraintes physiologiques du travail de nuit, posté ou à horaires décalés.
- Prévenir les risques liés à un contexte de rythmes de travail atypiques.

Public concerné

- Médecin du travail
- Infirmier(e) du travail

Le programme de la formation

Physiologie
- *Pourquoi parler du sommeil ?*
- *La somnolence*
- *Le sommeil : organisation, fonctions, enregistrement*
- *La chronobiologie veille-sommeil*

Physiopathologie
- *Interrogatoire de dépistage*
- *Les apnées du sommeil (atelier)*
- *L'insomnie conditionnée*
- *Dette de sommeil et travail posté : déterminer les alertes sommeil, connaître les thérapies comportementales adaptées à la gestion des hotaires atypiques.*
- *Alimentation et travail posté.*
- *La sieste : mode d'emploi*

Responsable scientifique

Docteur Alain Nicolas
- *Responsable de l'unité d'exploration Hypnologique du CH le Vinatier à Bron*
- *Chercheur associé à l'U846 de l'INSERM (Neurobiologie des rythmes circadiens et du sommeil)*
- *Docteur en Neurosciences*
- *Membres de la SFRMS, de l'ESR (Europe) et de la SRS (USA)*

Moyens pédagogiques

- *Diaporamas / questionnaires*
- *Remise d'un document de synthèse : Vous travaillez à des horaires atypiques, voici des conseils pour vous aider.*

Votre contact

Service Formations MySommeil
formations@mysommeil.com
Tél. : 01 46 43 33 19
www.formations-mysommeil.com

MSO33-04/15

Mentions légales et CGV sur le site www.formations-mysommeil.com